

Stanchezza da Covid: perché la pandemia ci rende più tristi

L'Oms ha coniato l'espressione "Covid fatigue": il 60% degli europei si sente sfinito dalla crisi.

E' come se si fosse rotto qualche meccanismo interiore. "Se non ci ucciderà il virus, ci ucciderà la tristezza". Ena ha settant'anni, vive a La Ventilla, un quartiere di Madrid, e dice di sentirsi amareggiata: "Una persona giovane può dire che un giorno tutto questo sarà finito. Ma noi non possiamo. La pandemia sta rendendo cupa la fine delle nostre esistenze". Le dicono di proteggersi, di non uscire. Le dicono di restare in contatto online, "ma non sanno se hai un computer e se puoi permetterti di pagare la tariffa del servizio Internet. Tutto è predisposto per i più giovani. Loro sono abituati, ma noi abbiamo bisogno di toccare, sentire, vedere", racconta a un cronista di El País.

L'incertezza prolungata sta erodendo la stabilità, l'equilibrio emotivo di molti. Quando, in un report recente, l'Oms parla di "Covid fatigue", indica una "risposta prevedibile e naturale" alla crisi sanitaria in termini di stanchezza, di sfiducia e di pessimismo. Il 60% dei cittadini europei, secondo un sondaggio, si sente sfinito, demotivato, apatico. Per questo, meno disposto a rispettare le misure di sicurezza. E più sensibile alle tentazioni dell'indifferenza o del negazionismo.

Un lettore di Glasgow, Stephen S., protesta con il Guardian: parlare di "fatigue", di stanchezza, è inesatto: "Questa non è fatica; al contrario, è la sana ribellione dello spirito umano contro le restrizioni che lo stanno schiacciando. Sapendo che il problema durerà a lungo, le persone non saranno disposte a tollerare l'impoverimento delle loro esistenze per un tempo indefinito".

Tristezza è una parola che torna di continuo, nelle storie, nelle testimonianze affidate alla Rete o ai giornali locali, da Toronto a Manila, da New York a Roubaix. La tristezza, l'"infinita tristezza" del titolare di un caffè della cittadina francese, Gérard L., che racconta di avere perso il 90 per cento del suo fatturato. I clienti di età superiore ai cinquant'anni, dice, non si vedono più. La tristezza che Andrew L. non riesce a descrivere: ha seguito il funerale di sua madre in streaming. Lui bloccato a Londra, lei ricoverata a Sydney, in

Australia, dopo una caduta. Le rigide regole australiane hanno reso impossibile a Andrew arrivare in tempo: le due settimane di quarantena previste gli avrebbero comunque impedito di partecipare al funerale.

Le crepe sulla quotidianità – un vaso finito in mille pezzi e ricolato a fatica. Siamo quel vaso, anche se spesso facciamo finta di niente. Ma c'è qualcosa che non funziona più a pieno regime – la capacità di fare progetti, di programmare – e la disinvoltura è spesso una recita. Dietro, c'è una insostenibile, malinconica rassegnazione. La libraia che mi scrive, con oggetto “Solitudine da virus”: la solitudine su questa strada è proprio triste, è impossibile capire quanto durerà tutto questo. L'amico che mi dice: vedo in giro solo gente sull'orlo dell'esaurimento, che non sa di esserlo, forse lo sono anch'io. E non riusciamo a parlare d'altro. Oltre un secolo fa, per raccontare il clima emotivo del primo conflitto mondiale, Stefan Zweig evocava il respiro “corto, agitato” di milioni di esseri umani: “Più breve è ora il sonno del mondo, più lunghe le notti e più lunghi i giorni”.

Questa strana e luttuosa stagione ha cancellato sicurezze e disinnescato ogni automatismo. Possiamo fingere con gli altri, perfino con noi stessi, ma questa resistenza sul lungo periodo richiede un pedaggio emotivo. E non è solo il dolore di chi ha perso qualcuno, lo sconforto, la paura e la sofferenza di chi sta male. È quest'onda, immensa, di tristezza. La sensazione provata da Shanna G., che vive a Murfreesboro nel Tennessee, quando ha rimosso dal davanzale della sua finestra l'orso di pezza che aveva esposto nella primavera scorsa per dare un contributo alla caccia ai peluche organizzata per i bambini. Allora diffondeva messaggi incoraggianti, freccette e faccine sorridenti. “Ci siamo accorti che è una maratona. E adesso siamo un po' stanchi”, racconta al New York Times, che segnala un incremento di vendite di alcolici in tutti gli Stati Uniti e di casi di overdose in molte città.

Arnold R., costaricano che vive a New York da decenni, fa una visita settimanale ad Armonk per incontrare sua figlia e suo nipote. Fanno una merenda insieme nel cortile sul retro, poi rimettono le mascherine. Mi manca la nostra vita di prima, dice. È triste. E di “profonda tristezza” parla una giovane madre, rientrata dagli Stati Uniti in Francia per partorire. Il compagno avrebbe dovuto raggiungerla in tempo; è rimasto bloccato nei dintorni di Chicago. Lei e Jim non sono sposati; per dimostrare il loro legame ha dovuto

esibire biglietti aerei, fatture, ricevendo ogni volta risposte molto vaghe: “La vostra pratica è in elaborazione”. Si è pentita di non avere fatto il riconoscimento prenatale. “Mi sento derubata dei momenti più importanti della nostra vita. Momenti che non potremo più riavere indietro”.

Una ragazza che vive a Montréal racconta lo strano pomeriggio in cui ha appreso che suo padre, a causa della crisi sanitaria, aveva perso il lavoro. Istruttore di volo. Dopo un periodo di part time, è stato licenziato. “Ricordo di essermi sentito come se il cuore mi fosse caduto sui piedi”. Dice che lo sguardo dei suoi genitori in quell’occasione non lo dimenticherà mai. La situazione finanziaria della famiglia è in “modalità sopravvivenza”, ma il bilancio emotivo è quello più duro: “Mi sento sopraffatta. Ci sono momenti in cui le domande sul futuro mi consumano, e mi pare di dover tenere la testa fuori dall’acqua per non annegare”. Chris e Erinn vivono in Connecticut, avevano in programma di sposarsi nel 2020, dopo sei anni e mezzo di fidanzamento. Hanno rinviato il matrimonio al luglio dell’anno prossimo. Per avvertire amici e familiari hanno usato una canzone, scritta e incisa da loro: “Sentivamo di dover esprimere il nostro dolore in modo creativo e provare a superare la tristezza”. Un verso della canzone dice così: trattieni il respiro per un bene più grande.

La Repubblica

20 Ottobre 2020